

令和3年度 第4回 ISCジュニアアスリートセミナー



中学生・
高校生
限定!!

体幹強化

～強い体幹で一段上のパフォーマンスを目指す!!～

10月2日(土)
13:30～14:30

体幹を鍛えるメリット!!



プレー中の安定性を高めよう!
ボディークンタクトで打ち勝つ軸を手に入れよう!

- 【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス
【対 象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手
【定 員】 50名
【参加費】 500円(税込)
【担 当】 菊田泰子・木下直樹
【申し込み】 トレーニングルーム受付 または お電話で申し込みください。

要予約

一緒に
頑張りましょう!!



- ※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ※ ご不明な点がありましたら、お気軽に問い合わせください。
- ※ 当日はマスクの着用をお願いいたします。

ISCジュニアアスリートセミナーとは?

石川県のスポーツに励む選手のみなさまへ、栄養・睡眠・トレーニングなどの
さまざまな情報を発信するセミナーです。年6回開催。

<お問い合わせ> いしかわ総合スポーツセンタートレーニングルーム 076-268-2420